

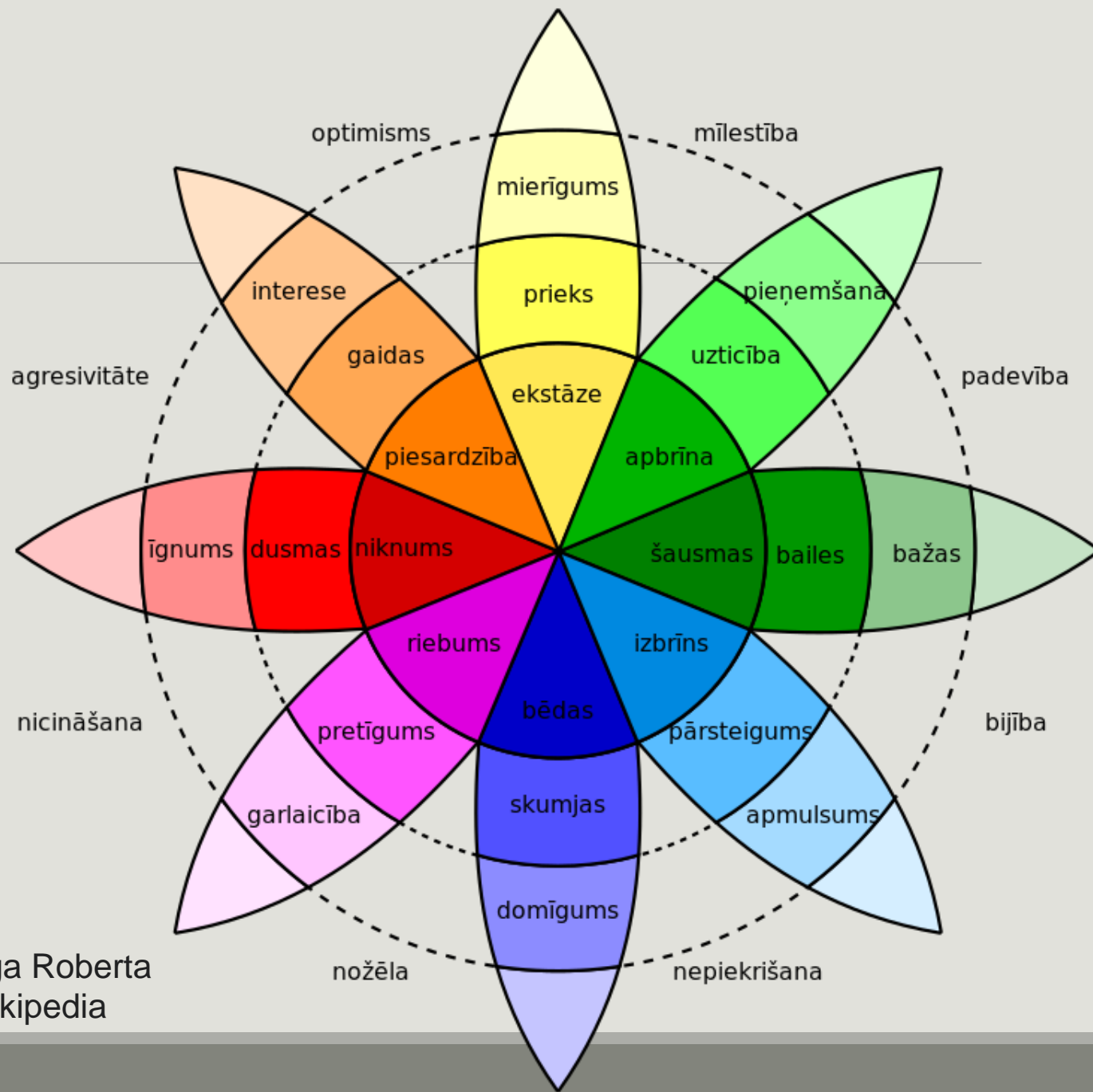
# Emocionālās inteliģences principi skolotāja – skolēna komunikācijā

---

Prezentācijā izmantotas autores  
fotogrāfijas un brīvpieejas fotogrāfijas  
no Pexels.com

ELĪNA STRAZDIŅA  
LVĢ SOCIĀLAIS PEDAGOGS,  
5. KLASES AUDZINĀTĀJA, ESI/TRENERIS

*Jautājums sev: kā es šobrīd  
jūtos/ar kādām emocijām es  
šodien esmu atnācis/kusi?*



Avots: Amerikāņu psihologa Roberta Plučika emociju ritenis, wikipedia

# Kas ir sociāli emocionālā inteliģence?

---

- Tā ir spēja saprast un pārvaldīt savas, kā arī citu cilvēku emocijas;
- Tā palīdz pielāgoties apkārtējai videi un veidot cieņpilnas attiecības gan ar sevi, gan citiem.

# Kādēļ mums katram pašam sevī jāattīsta ESI(emocionāli, sociāli inteliģences) prasmes un kādēļ tas nepieciešams skolēniem?

---

LAI:

- Saprastu sevi (sevis apzināšanās)
- Pārvaldītu sevi (Savas domas, emocijas un uzvedību)
- Saprastu citus (empātija un tolerance)
- Saprastos ar citiem (attiecību veidošanas prasmes, komunikācija)
- Spētu pieņemt atbildīgus lēmumus

# Laipnība un rūpes par sevi

- ❑ Nav iespējams viegli, forši un kvalitatīvi vadīt/plānot stundas, rūpēties par bērniem, ja paši esam apjukuši, noskrējušies, neapmierināti un noguruši.
- ❑ Darbā, kur fiziskās, mentālās un emocionālās prasības un slodze ir augsta, ko gan mēs varam sniegt skolēniem, ja neesam atvēlējuši laiku paši sev?!
- ❑ Kad esam vērīgi, mēs redzam savas kļūdas kā brīnišķīgu iespēju neraspringt tik ļoti, mēs varam atbrīvoties un pieļaut, ka arī mēs varam būt ievainoti un cilvēcīgi.

LAI MĒS VARĒTU PARŪPĒTIES PAR CITIEM, MUMS SĀKOTNĒJI IR JĀPARŪPĒJAS PAR SEVI



# Psihiskā labklājība un grūtības



## Emocionālā labklājība

- Aktīvs
- Tiek galā ar ikdienas raizēm
- Pārliecināts par sevi
- Tiek galā ar pienākumiem



## Piedzīvots distress

- Samazināta aktivitāte
- Pienākumu atlikšana
- Grūti iemigt, atslābināties
- Trūkst enerģijas
- Satraukts



## Ilgstošs distress

- Dusmas, trauksme, raudulīgums
- bezcerības sajūta
- Pastiprināti izvairās socializēties
- Grūti tikt galā ar pienākumiem
- Problēmas ar miegu



## Psihiskās veselības grūtības

- Nopietnas emocionālas grūtības
- Augsts trauksmes līmenis, panikas lēkmes
- Pašsavainošanās
- Traucēta realitāte
- Nozīmīgas grūtības ikdienā funkcionēt

# Pedagogs sociāli emocionālās mācīšanās procesā

---

- Izprot savas emocijas un spēj tās atbilstoši vadīt, neprojectējot tās uz skolēniem;
- Novērojot skolēnus, apsver arī viņu uzvedības, darbības vai snieguma emocionālos un sociālos iemeslus,
- Spēj saglabāt motivāciju un produktīvi darboties arī ilgstoša paaugstināta stresa apstākļos,
- Balstoties uz skolēnu reakcijām, variē un elastīgi maina savu izturēšanos
- Saprot savas personiskās vērtības, resursus un ierobežojumus un to ietekmi uz attiecībām ar skolēniem,
- Regulāri novēro, veic pierakstus un analizē savu darbību,
- Atzīst, dalās ar kolēģiem un meklē palīdzību arī sarežģītos gadījumos.

# Efektīvs skolotājs spēj:

Labas sociāli emocionālās prasmes:

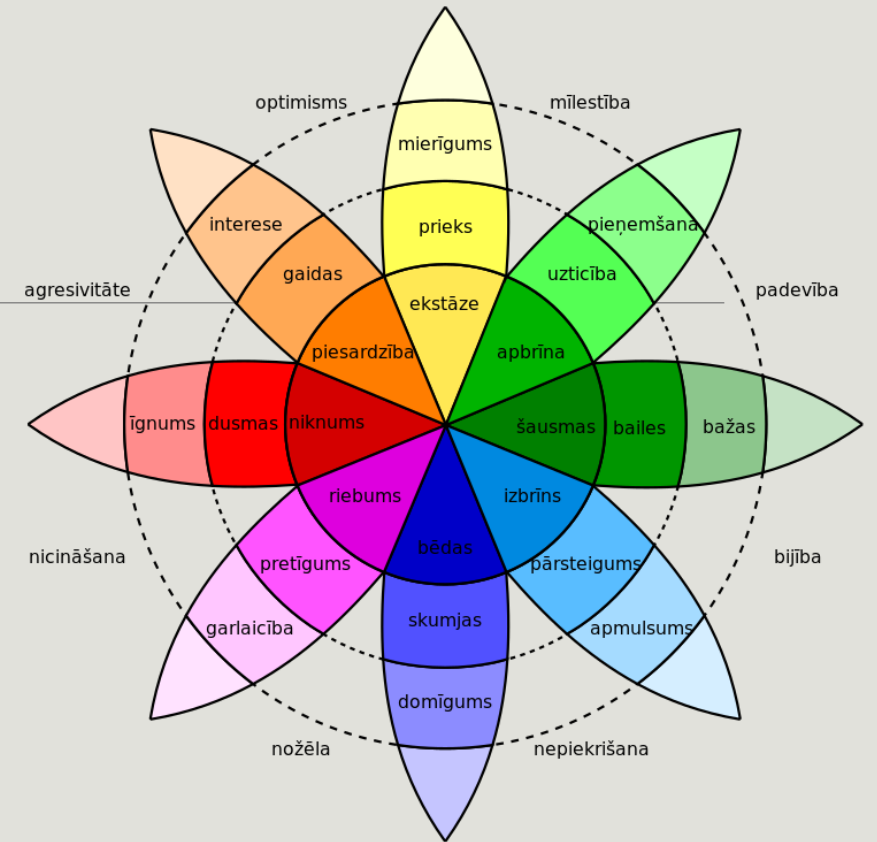
- izprast, kas notiek ar pašu;
- uztvert citu emocijas.

Labas spējas reflektēt:

- adekvāti atspoguļot savas emocijas;
- adekvāti reaģēt uz citu emocijām;
- analizēt notiekošo no dažādiem aspektiem.

Es esmu (*emocijas nosaukšana*), jo tu/jūs (*darbības raksturojums*).

Es gribu, lai (*konkrētas darbības nosaukšana*).





# Sociāli emocionālo prasmju principi

---

- Komunikācija
- Apzinātība
- Empātija
- Mērķtiecība
- Pašregulācija

# Komunikācija

*Mērķis - efektīvu attiecību veidošana, kas nāk par labu visiem iesaistītajiem*

---

Tā ir saziņa.

Tā ir valodas kultūra.

Tas ko un kā saku ir mana atbildība, tas kā otrs uztver – mana atbildība ir ļoti maza, ja nedaru ko ar nolūku.

# Komunikācija ar vienotu mērķi – skolotāja un bērna labbūtība

---

- Atceramies – skolotājs un skolēns nav sāncenši, kuriem kaut kas viens otram ir jāpierāda;
- Mēs esam pieaugušais, ja vēlamies, lai bērns prot kontrolēt savas emocijas, tad mums jābūtu piemērs - man vienmēr ir izvēle kā uz konkrētu emociju atbildēt - veidoju ko vēlos saņemt.
- Ja saruna ir plānota, tad ieteiktu izpētīt situāciju padziļinātāk;
- Jebkuru sarunu sākam ar labo;
- Izvairāmies no balstīšanās uz citu viedokļiem, izveidotiem priekšstatiem un veidojam savus;
- Izmantojam aktīvo klausīšanos un esam empātiski, bet godīgi (es sadzirdēju, ka; paldies, ka dalies; kā Tev tas liek justies).
- Individuālajās sarunās iespējams ieraudzīt bērnu no pavisam citas puses, ar nosacījumu, ja viņš pedagoga klātbūtnē jūtas droši un tas, ka uzmanība tiek veltīta tikai viņam – dod iespēju tikt sadzirdētam un tas var būt sākums labākai komunikācijai un uzticībai

# Apzinātība

*Tā ir uzmanības pievēršana tam, kas notiek tieši šobrīd — šeit un tagad, nevērtējot notiekošo.*

---

- Pamanīt ir pirmais solis pretī pozitīvai izmaiņai, piemēram – kur ir mana uzmanība?
- Nevērtējoša, novērojoša attieksme;
- Apzinātas darbības;
- Te un tagad, 5 maņas (redzēt, sajūst, dzirdēt, sasmaržot, sagaršot)
- Elpošana
- Meditācija
- Vienkārši būt – neko nedaru. Vēroju savas domas, ķermeni, vidi, ko jūtu, ko dzirdu, redzu? Kā ir vienkārši būt?

# Empātija

*Tā ir spēja iejusties otra cilvēka ādā un saprast viņa domas un jūtas.*

---

- Mēģinu iztēloties ko jūt otrs;
- «Empātijas žalūzijas»
- Empātija pret sevi
- Pārlicība par sevi
- Piemērota reakcija – kā es reagēju uz dažādām cilvēku emocijām?

# Mērķtiecība

*Apzināta cenšanās sasniegt mērķi/prasme pieņemt atbildīgus lēmumus un to radītās sekas*

- Pirmais ir IEDVESMA – KO vēlos un KĀPĒC es to vēlos? (Bieži sapņot traucē limitējošie priekšstati)
- Mans rīcības plāns – kā es to varu sasniegt?
- PĀRBAUDES MEHĀNISMS – kritēriji, pēc kuriem zināšanu, redzēšu, jutīšu, ka mans mērķis ir sasniegts?
- Reālistisks optimisms!



# Uzstādīsim kopīgu mērķi nākamajām 7 dienām:

---

**Mērķis: Es vēlos just vairāk prieka un  
apmierinātības ar savu dzīvi!**

Kāpēc?

Kas man jādara, lai es to sasniegtu?

Kā es zināšu, jutīšu, ka man tas ir  
iespējams?



# Es atbalstu sevi



“Es nekad neesmu to darījis”

Šī ir mana iespēja izmēģināt ko jaunu

“Tas ir pārāk grūti”

Es vēl mācos

“Es nepārtraukti kļūdos”

Kļūdas man palīdz augt un attīstīties

“Tas noteikti neizdosies”

Es varu iemācīties, lai izdotos

“Es izgāzos un sevi tikai apkaunoju”

Es lepojos, ka mēģināju, jo tas prasa drosmi

“Es padodos”

Es varu izmēģināt citu pieeju, stratēģiju



# Pašregulācija – impulsu kontrole, regulācija un virzīšana

*Sniedz iespēju savas emocijas, domas un impulsus izmantot savā un citu labā*

---

- Pašnovērošana – es mācos vērot sevi un pasauli.
- IMPULSS → DOMA → EMOCIJA
- Ir ļoti svarīgi just un izprast savas emocijas, jo katrai emocijai ir sava funkcija (90sek.)*
  - PAUZE
  - PLĀNS
  - PACIETĪBA
  - RĪKOJOS – es varu izvēlēties kāda būs (vai nebūs) mana rīcība, *jo mēs nevaram atrisināt problēmu ar to pašu domāšanu, ar kādu esam to radījuši.*

*Piemēram, dalāties kā katrs pirms kontroldarba jūtas? Tas, iespējams, vieno klasi.*

# Esiet atvērti komunikācijai, darīt labāko kas iespējams, BET atļaut katram savu likteni

---

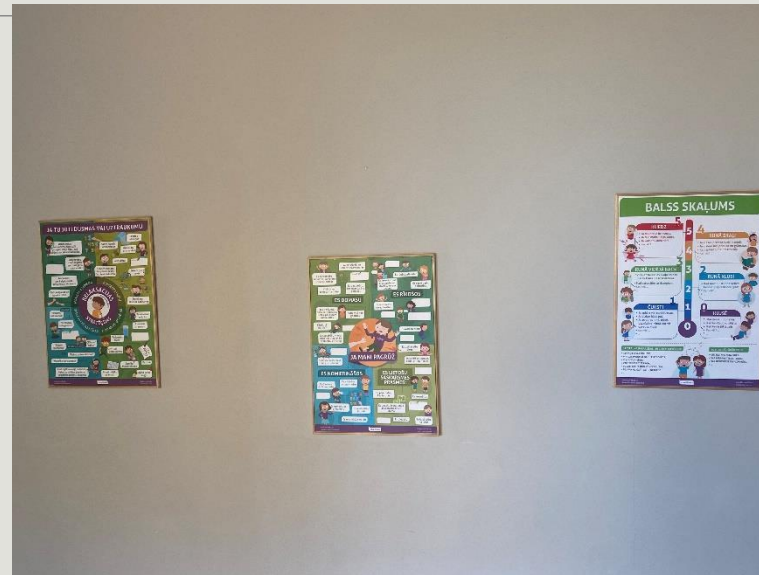
- Lai cik grūti tas dažkārt nebūtu, mācamies pieņemt, ka nespējam neko mainīt
- Mēs varam būt blakus, atbalstīt, bet nevaram nevienu piespiest mainīties
- Pieņemt nenozīmē piekrist

# Sadarbībā un komunikācijā iesaistīt kolēģus kā atbalstu gan sev, gan vecākiem, gan skolēniem

---

- Ne skolotājiem (arī ne vecākiem un ne skolēniem) NAV jātiek galā ar visu pašiem
- Atbalsta meklēšana/piesaistīšana nekādā gadījumā nav vājuma vai neprofesionalitātes pazīme
- Atzīt, ka kaut ko nezinām vai tas nav mūsu «lauciņš», vai netiekam ar kaut ko galā ir OK
- Atbalsts veido drošības sajūtu, ka neesi viens

# Materiāli



*Es ticu, ka mēs ar savu attieksmi un  
rīcību atstājam pēdas!*

---

*Gan uz sevi, gan apkārtējiem, bet tas  
– kādas tās ir – ir atkarīgs tikai no  
mums pašiem*

**Kā jūties tagad un ko paņemsi  
līdzī?**



# PALDIES PAR BŪŠANU ŠEIT

---

